

Молоко мами вдома та в лікарні

ЯК ЗЦІДИТИ ТА ЗБЕРІГАТИ?

Ваше молоко, навіть зціджене, найкраще підходить для вашої дитини. Його не замінить жодна штучна суміш.

Грудне молоко — найкраща їжа як для здорової, так і для хворої дитини. Материнське молоко має лікувальне значення для недоношених дітей, підтримує їх розвиток і одужання. Грудне вигодовування створює тісний зв'язок між матір'ю та новонародженою дитиною. Однак, якщо неможливо годувати дитину прямо з грудей, необхідно підтримувати лактацію, щоб дитина отримувала зціджене молоко. При правильному зціджуванні та зберіганні молоко залишається оптимальною їжею як для новонародженого, так і для дітей раннього віку.



ЯК ЗЦІДЖУВАТИ ГРУДНЕ МОЛОКО

Ваш організм виробляє першу їжу — молозиво — вже на шістнадцятому тижні вагітності! Тому, навіть якщо ваша дитина народилася передчасно і з малою масою тіла, ви можете почати годування зі стимуляції лактації. Це може зайняти деякий час, але не засмучуйтесь! Спочатку молока буде небагато. Нічого страшного! Передчасно народженій дитині на початку достатньо 1–2 мл їжі (10–20 крапель). Доношеному новонародженому потрібно близько 3 мл — це менше чайної ложки! Контакт із дитиною та якомога частіше прикладання до грудей або зціджування гарантує, що молоко не закінчиться.

Грудне вигодовування або зціджування слід починати відразу або якомога швидше, бажано протягом години після положів. Чим раніше ви прикладете дитину до грудей або почнете зціджувати молоко, тим більше шансів, що у вас не виникне проблем з лактацією. Відтік молока полегшується зручним положенням, теплим компресом на груди. Якщо вам потрібно зціджувати молоко, вам допоможе присутність дитини або її фотографія або якийсь предмет, що нагадує дитину.

Саме від вас залежить, яку їжу отримає ваша дитина. Якщо у вас буде бажання годувати дитину грудним молоком і почнете працювати над цим, то молоко з'явиться у ваших грудях...

Якщо ви не можете годувати грудьми, першу їжу — молозиво — найкраще зцідити рукою в невелику ємність. Якщо з'являються тільки окремі краплі, їх треба зібрати шприцом прямо з соска. Пам'ятайте: кожна крапля має значення!

Стимуляція лактації повинна проходити таким чином, щоб імітувати ритм і тривалість годування новонародженого, переважно з використанням електричного молоковідсмоктувача лікарняного класу: мінімум 8 разів на день і не менше 100 хвилин в день, в тому числі вночі. 15-хвилинні сеанси можуть бути розділені на більш короткі відрізки часу. Зціджування молока з обох грудей одночасно підвищує ефективність стимуляції і заощаджує час.

ЗЦІДЖУВАННЯ МОЛОКА



Мінімум 8 разів
на добу.



Кожна молочна залоза
15 хвилин за сеанс.

Бажано з обох молочних залоз одночасно або по черзі з обох молочних залоз, наприклад, за схемою:



5-7 хвилин з однієї молочної залози, 5-7 хвилин з іншої;
3-5 хвилин з молочної залози, 3-5 хвилин з іншої;
2-3 хвилини з молочної залози, 2-3 хвилини з іншої;

ЯК ЗБЕРІГАТИ ГРУДНЕ МОЛОКО

Посудина, в яку зціджується молоко, має бути виготовлена з пластику, що допускається до контакту з їжею і дозволяє безпечно зберігати заморожену їжу. Контейнер повинен бути щільно закритий, легко транспортуватися. Оптимально, якщо це одноразова пластикова пляшка з поліпропілену. Якщо це багаторазова пляшка, то після миття і стерилізації її можна використовувати повторно.

Одноразові пакети не рекомендуються для зберігання продуктів, призначених для передчасно народжених дітей, через ризик витоку і відкладення компонентів молока на поверхні пакета.

Після зціджування порції молока підпишіть контейнер даними про вашу дитину (ім'я/стать і прізвище), а також вкажіть дату і час збору молока, щільно закрийте і охолодіть.



Якщо протягом наступних 24 годин ви плануєте поповнювати ємність черговими порціями молока, не забувайте щоразу вказувати на етикетці інформацію про час зціджування. Зберігайте контейнер у холодильнику (при +4 °C). Змішані порції молока повинні бути попередньо охолоджені, але в тих випадках, коли додані обсяги молока дуже малі (наприклад, менше 10 мл), допускається зціджування в ємність, де вже є зібране та охолоджене молоко. Найкраще збирати молоко порціями, призначеними для одного прийому їжі дитини.

Молоко, призначене для заморожування, слід помістити в морозильну камеру з температурою -20 °C. Час зберігання зцідженого молока залежить від умов зберігання їжі (див. таблицю умов зберігання).

Розморожене молоко не слід заморожувати повторно.

Не забувайте точно описати контейнер, в якому ви зберігаєте молоко!

При транспортуванні замороженого молока, не призначеного для поточного харчування дитини, необхідно докласти всіх зусиль, щоб воно не розморозилося навіть частково. Для цього слід використовувати термосумку і пакети з охолоджуючим гелем або сухий лід. Вільний простір повинен бути заповнений, наприклад, чистими рушниками. Не використовуйте харчові термоси або контейнери з льодом. Для триваліших перевезень варто використовувати електричний транспортний холодильник.

Розморожування молока під час транспортування допустиме, але тільки в половині обсягу, оскільки це гарантує підтримку температури +4 °C або нижче. Таке молоко слід вживати протягом часу, відповідного від моменту розморожування (див.таблицю).

Розморожене молоко не можна заморожувати повторно.

Не можна змішувати розморожене молоко зі свіжим у тому ж контейнері.

Умови зберігання жіночого молока

Стан молока	Температура (°C)	Рекомендований час зберігання
Свіже молоко	від +19 °C до +25 °C (так звана кімнатна температура)	оптимально до 4 годин, максимум до 6–8 годин
	від +25 °C до +37 °C (підвищена температура навколишнього середовища, наприклад, у відділенні інтенсивної терапії)	якомога коротше, якщо час відноситься до часу подачі їжі дитині, максимум до 4 годин
	≤ 4 °C	оптимально до 48 годин, максимум 72 години
	від +4 °C до +15 °C (перевезення у транспортному холодильнику)	якомога коротше, максимум до 24 годин
Розморожене	Заморожене молоко ≤ 20 °C	оптимально 3–6 місяців максимум 12 місяців
молоко	від +25 °C до +37 °C	якомога коротше, якщо час відноситься до часу подачі їжі дитині, максимум до 4 годин
	≤ 4°C	до 24 годин (від повного розморожування)
Свіже молоко чи розморожене та збагачене молоко	від +25 °C до +37 °C	якомога коротше, згідно з рекомендаціями виробника

ЯК РОЗМОРОЖУВАТИ ГРУДНЕ МОЛОКО

Розморожування молока може відбуватися повільно, якщо вставити заморожені пляшки з морозильної камери в холодильник на ніч. Розморожене в такий спосіб молоко, яке зберігається в холодильнику, може бути придатним до 12 годин, поки його дадуть дитині. Перед годуванням нагрійте молоко до 37 °C у воді або нагрівачі. Годувати дитину найкраще молоком цієї температури. Температура їжі, яку дають дитині, не повинна бути нижча від кімнатної температури.

Розморожування молока може відбуватися також швидко, переважно в призначених для цієї мети нагрівачах із використанням теплого повітря або на водяній бані з температурою не вище 37 °C. В процесі розморожування ємність з молоком повинна бути щільно закрита. Нагріте молоко необхідно вжити протягом 4 годин. Залишки молока після годування необхідно видалити.

Новонароджений може їсти молоко кімнатної температури, але не нижчої. Їжу найкраще нагрівати в нагрівачі або у воді до температури близько 37 °C.

Ніколи не готуйте і не нагрівайте жіноче молоко прямо на газовій конфорці або в мікрохвильовій печі!



ГІГІЄНА ЛАКТАЦІЙНОГО ОБЛАДНАННЯ ТА ПРОЦЕСУ ЗЦІДЖУВАННЯ

Професійний молоковідсмоктувач як медичний пристрій повинен забезпечувати можливість:

- розділення засобів (механізм молоковідсмоктувача повинен бути відокремлений від частин, які контактують з грудним молоком);
- стерилізацію особистих наконечників або використання одноразових наконечників (наконечники або аксесуари, що контактують з молоком, повинні бути виготовлені з поліпропілену);
- регулювання сили всмоктування;
- імітації ритму смоктання дитини.

Перед тим, як почати зціджувати грудне молоко, вимийте руки мильною водою (енергійне миття протягом 15 секунд), потім протріть чистим, бажано одноразовим рушником. Тримайте нігті чистими і бажано коротко підстриженими.

Немає необхідності мити груди перед початком зціджування молока. Досить щоденної типової особистої гігієни, що включає миття всього тіла. Часте використання очищувальних або дезінфікуючих засобів може призвести до подразнення та пошкодження сосків.

Вимиті і висушені деталі молоковідсмоктувача після дезінфекції або стерилізації повинні бути зібрані відповідно до інструкцій виробника.

На початку зціджування встановіть молоковідсмоктувач в положення мінімального вакууму, а потім відрегулюйте вакуум так, щоб він був максимально можливим, але постійно комфортним для вас. У разі дискомфорту зменшіть силу відсмоктування молоковідсмоктувача.

Правильне зціджування не є болісним. Спочатку у вас можуть виникнути проблеми, але не засмучуйтесь. Ваша дитина чекає на ваше молоко.

Фонд Банк Грудного Молока

Фонд Банку Грудного Молока просуває в медичній спільноті та серед батьків ідею спільного використання природного, вивченого жіночого молока відповідно до діючих рекомендацій. Фонд поширює знання про цінність жіночого молока та використання грудного молока в умовах стаціонару. Банки грудного молока дозволяють годувати природними продуктами дітей, яких із різних причин не можна годувати молоком власної мами.

Фонд Банку Грудного Молока є членом Європейської асоціації Банків грудного молока (англ. EMBA) і протегує Банкам молока, що діють у Польщі.

www.bankmleka.pl



biuro@bankmleka.pl

Фонд Банк Грудного Молока
вул. Зволеньська 81/14
04-761 Варшава



Листівку профінансовано в рамках проєкту "Підтримка і популяризація виключно грудного годування, а також відповідних практичних дій, що стосуються правильного харчування немовлят та малих дітей українських та польських матерів у кризових умовах в Польщі". Проєкт реалізовує Фонд Банк Грудного Молока та партнери за підтримки Офісу ЮНІСЕФ у справах Реагування на потреби біженців у Польщі.

